TEORI DASAR QI – GONG (气功) DALAM AGAMA TAO

Dr. I D LIKA, MSc

Teori Dasar
Qi GONG (气功)
dalam Agama Tao

Teori Dasar
Qi GONG (气功)
dalam Agama Tao

Dr. I. D. Lika, M.Sc

Penerbit PT Elex Media Komputindo

Pendahuluan

Qi Gong (气功) sudah dikenal sejak ribuan tahun lalu, terutama oleh mereka yang menganut agama Tao. Oleh karena itu, ada yang mengatakan bahwa Qi Gong identik dengan agama Tao. Di mana pun umat Tao berada, pasti ada yang mengerti latihan Qi Gong.

Latihan Qi Gong merupakan hal biasa bagi umat agama Tao. Namun, tetap saja ada sebagian besar masyarakat yang menganggap Qi Gong sebagai sesuatu yang sangat misterius, sehingga timbul banyak kesalahpahaman yang sebetulnya tidak perlu terjadi.

Qi Gong adalah proses olah napas, ditambah semadi untuk mengolah konsentrasi pikiran yang sangat berguna dalam menjaga kesehatan jiwa dan raga. Dengan selalu berlatih Qi Gong, pelakunya bisa selalu menjaga kesehatan raga secara prima dan kesehatan jiwa secara optimal.

Buku ini sengaja ditulis agar para pembaca bisa secara sederhana memahami apa itu sebenarnya Qi Gong. Memang, ada yang mengatakan bahwa Qi Gong mempunyai banyak aliran yang berlainan. Namun, dengan buku ini, penulis ingin menyajikan secara sederhana dan gamblang dasar-dasar Qi Gong, yang disuguhkan dalam format yang tidak membosankan dan tentunya akan sangat bermanfaat bagi para pembaca.

Bagi pembaca yang sudah pernah latihan Qi Gong, buku ini mungkin bisa dipakai sebagai tambahan pengetahuan untuk perbandingan yang berharga. Bagi para pembaca yang masih awam terhadap Qi Gong, mudah-mudahan buku ini bisa menimbulkan minat mereka untuk mempelajari Qi Gong, sehingga akhirnya nanti bisa bersama-sama yang lain memelajari dan menikmati keunggulan latihannya.

Qi Gong merupakan harta warisan nenek moyang kita yang tidak ternilai harganya. Oleh karena itu, penting bagi kita untuk punya pandangan positif tentang Qi Gong, karena:

- Qi Gong sama sekali tidak misterius/takhayul.
- Qi Gong bisa dipelajari.
- Qi Gong banyak bermanfaat, terutama terhadap kesehatan manusia.

Kata Pengantar

Dengan Hormat,

Xie Shen En, terbitnya buku *Teori Dasar Qi Gong dalam Agama Tao* dapat melengkapi buku-buku Tao yang sudah lahir sebelumnya. Qi Gong adalah salah satu mutiara ilmu yang sudah terbukti bermanfaat bagi umat manusia selama ribuan tahun. Sebuah ilmu yang ditemukan dan dikembangkan oleh para master Tao selama ribuan tahun ini sangat layak dipelajari dan dilatih untuk meningkatkan kesehatan, khususnya kesehatan diri sendiri.

Ada ungkapan bahwa dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat. Salah satu cara untuk menyehatkan tubuh adalah dengan melatih menyirkulasikan energi dalam tubuh yang dapat menguatkan organ-organ dalam tubuh sehingga pada akhirnya akan membuat tubuh menjadi sehat dan kuat.

Semoga kehadiran buku ini akan berguna bagi umat manusia dan membuat umur manusia rata-rata semakin panjang sehingga dapat lebih menikmati keindahan hidup.

Hormat Kami,

Tio Januar Sanjaya, SE

Praktisi Tao & Pendiri Diklat Manusia Unggul

Daftar Isi

Pengertian Umum

QI GONG (气功)

Banyak orang bertanya-tanya, apa *sih* Qi (气) itu? Secara umum, Qi adalah udara, gas, atau hawa alamiah—sebuah sebutan umum untuk benda yang berbentuk gas. Misalnya, oksigen disebut Yang Qi (氧气), gas alam elpiji disebut Mei Qi (煤气), dan sebagainya.

Namun, yang dimaksud dengan Qi dalam Qi Gong adalah Qi menurut teori pengobatan Tiongkok (Zhong Yi/中 医), yang dalam tubuh manusia terdiri atas:

- Qi alamiah, yang dimaksud terutama Oksigen.
- Yuan Qi (元气), yang merupakan bawaan tubuh manusia itu sendiri.

Pada umumnya, kita telah memahami maksud Qi alamiah, tapi jarang yang mengetahui maksud Yuan Qi.

Untuk memudahkan, penulis mencoba menyesuaikannya dengan istilah kesehatan pada umumnya. Yuan Qi adalah sistem-sistem yang ada dalam tubuh manusia, yang terpenting misalnya sistem metabolisme, sistem kekebalan tubuh

(imunitas), sistem enzim dan hormonal, dan sebagainya. Dengan demikian, kita bisa memahami mengapa latihan Qi Gong, yang terutama untuk melatih dan menguatkan Yuan Qi, itu sangat berguna.

Fungsi latihan Qi Gong, antara lain:

- Membantu memperkuat daya tahan tubuh manusia supaya bisa menangkal dan membunuh masuknya kuman penyakit dan beragam polusi dari luar.
- Membantu memperkuat dan memperbaiki sel-sel jaringan tubuh manusia.
- Membantu meningkatkan kemampuan daya adaptasi tubuh manusia terhadap perubahan lingkungan hidup.
- Melancarkan saluran Jing Lo (通经络/Tong Jing Lo).
- Menjaga keseimbangan Qi dan Darah (调气血/Tiao Qi Xieh).

Semua fungsi itu tentu akan berdampak pada kemungkinan masa hidup manusia yang lebih panjang, alias hidup sehat dan panjang umur, yang tentunya akan bisa dicapai melalui latihan Qi Gong yang benar dan terus-menerus.

Ada tiga hal utama yang perlu diketahui untuk menunjang latihan Qi Gong supaya bisa mencapai hasil yang optimal. Beberapa hal berharga dan perlu diketahui oleh para praktisi Qi Gong di mana pun berada, antara lain:

- Pertama: dianjurkan untuk mengatur pikiran dan mencapai keheningan dan relaksasi.
- Kedua: dianjurkan untuk mengatur pernapasan, utamakan pernapasan perut.
- Ketiga: dianjurkan untuk mengatur posisi tubuh. Posisi tubuh harus diusahakan relaks dan sealamiah mungkin, baik itu saat berbaring, duduk, berdiri, maupun berjalan.

Syarat-Syarat Penting dalam Latihan QI GONG

Pada umumnya, orang yang berlatih Qi Gong mudah merasakan kebosanan. Mereka terlalu terbuai dengan keinginan untuk segera merasakan keberhasilan, seperti yang pernah mereka dengar dari cerita orang lain. Ada juga yang selalu waswas dengan istilah ZOU HUO RU MO (走火入魔)/salah jalan dan kerasukan, yaitu takut salah berlatih, yang dapat berakibat fatal. Ditambah lagi adanya kabar angin yang mengatakan bahwa praktisi Qi Gong harus menghindari kegiatan seksualitas. Oleh karena itu, lengkaplah sudah pandangan yang salah terhadap kebenaran dan kegunaan ilmu Qi Gong yang fenomenal ini.

Agar berhasil dalam latihan Qi Gong, para ahli mensyaratkan bahwa seseorang harus mempunyai beberapa hal berikut, yaitu:

- Pengetahuan tentang jalur jalannya Qi dalam meridian-meridian tubuh manusia, yang biasa dikenal dengan istilah Jing Lo (经络).
- Keyakinan dan kepercayaan diri yang tebal.

- Ketekadan hati yang kuat.
- Ketabahan dan kesabaran.

Semua latihan Qi Gong memang tidak sulit dipahami dan tidak pula terlalu sukar untuk dipelajari, karena:

- Memahami jalur-jalur meridian penting bagi praktisi untuk lebih cepat mengerti bagaimana cara dan jalannya Qi bisa beredar di seluruh tubuh manusia.
- Kalau memiliki keyakinan dan kepercayaan diri, orang tidak akan mudah putus di tengah jalan gara-gara lambatnya hasil latihan Qi Gong yang diharapkan dan dirasakan.
- Kalau memiliki ketekadan hati yang kuat, orang mudah mengesampingkan godaan-godaan yang mungkin ada dan mudah mencapai konsentrasi yang diperlukan.

- Kalau memiliki ketabahan dan kesabaran, orang akan mudah meningkatkan ketekunan dalam latihannya, sehingga memudahkan dirinya untuk mencapai kesuksesan.

Para pakar Qi Gong mengingatkan bahwa latihan Qi Gong yang tergesa-gesa dan buru-buru ingin berhasil biasanya malah dapat menimbulkan hambatan yang akan menyakiti badannya sendiri.

Hal-hal lain yang perlu diperhatikan dalam latihan Qi Gong adalah:

1. Perlu pemahaman yang benar terhadap Qi Gong. Latihan Qi Gong memang bisa mencegah dan menyeimbangkan beberapa penyakit tertentu (kanker dan penyakit kronis lainnya), tapi tidak akan membuat seseorang menjadi "Superman".

2. Tidak boleh tergesa-gesa dan harus alamiah. Untuk itu, dianjurkan memulai latihan secara bertahap dan

teratur, dimulai dengan masuk ke tahap tenang – relaks dan hening. Jika terasa agak sulit, bisa dibantu dengan menghitung gerak pernapasan. Jangan lupa perhatian konsentrasi, terutama ditujukan pada gerakan otot perut kecil.

3. Dikatakan, dalam latihan Qi Gong ada istilah "Gerakan Dalam (内动)" dan "Gerakan Luar (外动)". Gerakan Dalam terasa bila ada hawa yang bergerak melalui saluran-saluran meridian tubuh manusia, sedangkan Gerakan Luar terasa bila yang bersangkutan melakukan gerakan-gerakan di bagian tubuhnya tidak secara sengaja. Hanya saja, dianjurkan untuk tidak terlalu mengharapkan/menginginkan terjadinya Gerakan-Gerakan Luar.

4. Ketika latihan Qi Gong, kadang-kadang mungkin saja akan terasa bahwa kita seakan-akan melihat pemandangan alam yang indah, mendengar kicauan burung, dan sebagainya. Kita seolah-olah sulit membedakan antara

khayal (ilusi) dan nyata. Ketika kita ingin melihat lebih jelas lagi, mendadak semuanya lenyap. Oleh karena itu, bagi yang ingin berlatih Qi Gong, dianjurkan untuk yakin bahwa apa pun yang terlihat saat latihan tidak akan melukai kita.

5. Ketika latihan Qi Gong, kita juga harus memperhatikan keadaan suhu ruangan, karena pengaruhnya akan sangat bermakna. Suhu udara ruangan yang hangat itu lebih baik daripada suhu udara ruangan yang dingin. Sebaiknya, minumlah segelas air hangat sebelum latihan. Meminum air hangat ini akan sangat membantu kelancaran aliran Qi dan darah, sehingga bisa memperpendek kebutuhan waktu latihan.

6. Tidak ada larangan bagi praktisi Qi Gong yang sudah berkeluarga untuk melakukan hubungan seks. Namun, sebaiknya jangan terlalu sering, terutama bagi yang baru mulai belajar.

7. Seperti yang pernah dijelaskan, orang-orang yang ingin berlatih Qi Gong harus berpegang teguh pada keyakinan dan berlatih dengan penuh kesabaran dan ketabahan. Semboyan yang sering dianjurkan kepada mereka adalah "Siapa yang bertahan/tabah sampai akhir, dialah yang akan berhasil" (坚持就是胜利).

Setelah latihan Qi Gong dengan tekun dan benar dalam beberapa waktu lamanya, orang akan merasakan adanya sesuatu (Nei Qi = 内/hawa dalam) yang menjalar mengikuti pola tertentu. Arah gerakan Qi ini lama-lama bisa juga diatur sesuai kehendak (Yi Nien 意念) orang yang berlatih. Inilah yang disebut 意到 → 气到 → 力到。主要是血到。— Dengan konsentrasi pada suatu titik, QI akan sampai di sana, disusul sampainya daya/tenaga.

Pengertian JING LO (经络)

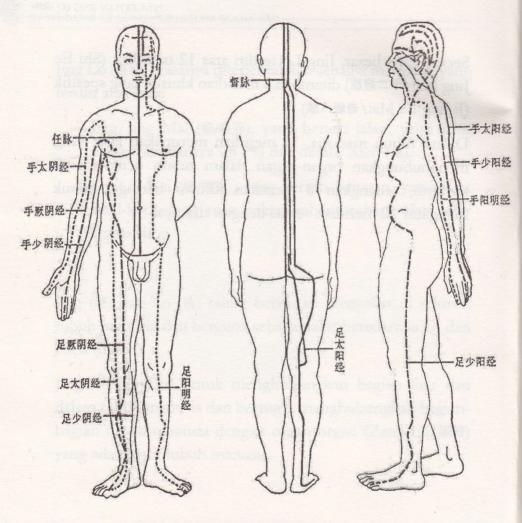
Jing Lo (经络) biasanya diterjemahkan sebagai meridian, yang terdiri atas kata:

- Jing/Jing Mai (经/经脉), yang berarti jalan, yaitu jalur utama beredarnya Qi (气) dan darah/Xieh (血).
- Lo/Lo Mai (络/络脉), yang berarti jaringan, yaitu jalur kecil-kecil yang merupakan cabang-cabang dari jalur utama/Jing.

Jing (经) dan Lo (络) saling berkaitan menyebar di seluruh tubuh manusia dan berguna sebagai jalur beredarnya Qi dan Xieh (darah).

Jing Lo berguna untuk menghubungkan bagian luar dan dalam tubuh manusia dan bertugas menghubungkan bagian-bagian tubuh manusia dengan organ-organ (Zang Fu/臓腑) yang ada dalam tubuh manusia.

Secara garis besar, Jing Lo terdiri atas 12 meridian (Shi Ee Jing Mai/十二經脈) ditambah 8 meridian khusus yang spesifik (Ji Jing Ba Mai/奇經八脈).

Dalam tubuh manusia, 12 meridian merupakan jalur yang menghubungkan organ-organ dalam tubuh dengan arah tertentu, sedangkan 8 meridian khusus bertugas untuk mengatur 12 meridian sesuai dengan sifatnya.

Gambar 1: Gambar umum penyebaran 14 jalur Jing Lo

Dalam tubuh manusia, hubungan antara 12 meridian (Shi Er Jing Mai = 十二經脈) dan organ tubuh manusia terjadi pada:

- Shou San Yin Jing (手三陰經), yang berhubungan dengan paru-paru (Fei/肺), perikardium (Xin Bao/心包), dan jantung (Xin/心).
- Shou San Yang Jing (手三陽經), yang berhubungan dengan usus besar (Da Chang/大腸), san jiao (三焦), dan usus kecil (Xiao Chang/小腸).
- Zu San Yang Jing (足三陽經), yang berhubungan dengan lambung (Wei/胃), kantung empedu (Dan/膽), dan kandung kemih (Pang Kuang/膀胱).
- Zu San Yin Jing (足三陰經), yang berhubungan dengan limpa (Pi/脾), hati (Gan/肝), dan buah pinggang (Shen/腎).

Dari hubungan antara ke-12 meridian dan organ-organ dalam tubuh manusia bisa disimpulkan bahwa meridian-meridian

Yin (Yin Jing/陰經) berhubungan dengan organ-organ tubuh yang bersifat relatif padat (Zang/臟). Sebaliknya, meridian-meridian Yang (Yang Jing/陽經) berhubungan dengan organ-organ tubuh yang berongga (Fu/腑).

Dengan kata lain, organ tubuh yang dianggap padat adalah Zang (臟), yaitu paru-paru, perikardium, jantung, limpa, hati, dan buah pinggang. Organ tubuh yang dianggap berongga adalah Fu (腑), yaitu usus besar, san jiao, usus kecil, lambung, kantong empedu, dan kantong kemih.

Qi yang bergerak dalam 12 meridian jelas mempunyai arah gerakan dan titik awal dimulainya gerakan. Akan tetapi, kita tidak bisa secara pasti mengatakan bahwa saat ini Qi dalam tubuh kita sudah bergerak sampai ke mana.

Berikut gambaran arah gerak dari titik awal masing-masing ke 12 meridian:

- Shou San Yin Jing (手三陰經): mulai dari dada bergerak menuju tangan.

- Shou San Yang Jing (手三陽經): mulai dari tangan bergerak menuju kepala.
- Zu San Yang Jing (足三陽經): mulai dari kepala bergerak menuju kaki.
- Zu San Yin Jing (足三陰經): mulai dari kaki bergerak menuju perut dan dada.

Adanya titik awal dan arah bergeraknya Qi dalam 12 meridian di atas akan memberi gambaran suatu sirkulasi aliran Qi yang bersambungan berjalan melalui 12 meridian dalam tubuh manusia.

Dengan demikian, sirkulasi ini memudahkan bergeraknya Qi dan darah ke seluruh tubuh manusia dan memberikan nutrisi memadai bagi seluruh jaringan tubuh manusia supaya tetap sehat.

Secara sederhana, bagaimanakah aliran Qi pada 12 meridian tubuh? (十二經脈的循環流注)?

Aliran Qi pada 12 meridian tubuh bisa digambarkan sebagai berikut: Dimulai dari meridian paru-paru (Shaou Tai Yin Fei Jing/手太陰肺經) mengalir ke meridian-meridian lain secara berurutan, seperti diagram, dan berakhir pada meridian hati (Zu Jue Yin Gan Jing/足厥陰肝經). Satu kali aliran ini dihitung sebagai satu siklus putaran besar (Da Zhou Tian/大周天).

Secara umum, latihan Qi Gong pada awalnya lebih mengutamakan untuk melatih Qi supaya bisa berjalan lancar dalam meridian Ren Mai (任脈) dan Tu Mai (督脈). Arah gerakan aliran Qi yang terjadi adalah sebagai berikut:

- Dalam Ren Mai (任脈): Qi bergerak dari arah atas ke bawah.

- Dalam Tu Mai (督脈): Qi bergerak dari arah bawah ke atas.

Siklus putaran Qi seperti ini disebut siklus putaran kecil (Xiao Zhou Tian/小周天).

Berikut diagram aliran Qi dalam sirkulasi 12 meridian tubuh

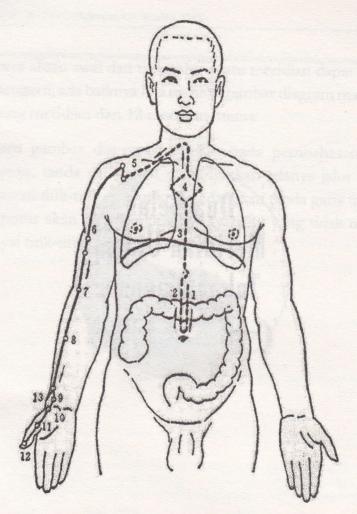
十二经脉的循环流注

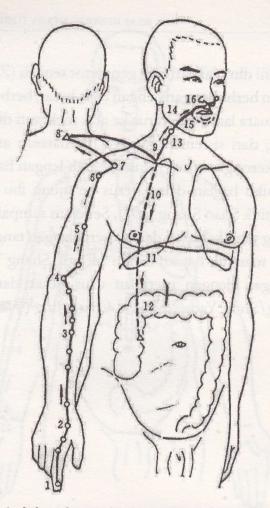
(ARAH ALIRAN 12 MERIDIAN TUBUH MANUSIA)

Gambar 2: Gambaran jalur aliran Qi dalam 12 meridian utama (telah diterjemahkan)

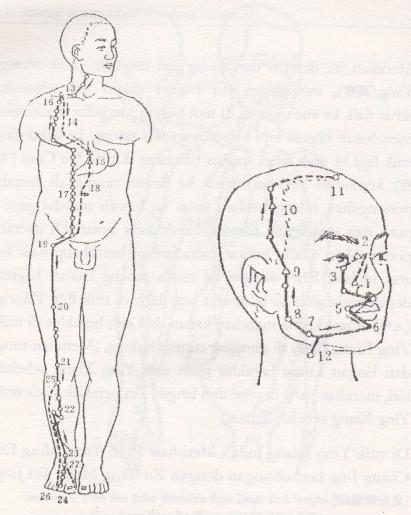
Supaya aliran awal dan titik akhir suatu meridian dapat lebih dimengerti, ada baiknya kita melihat gambar diagram masing-masing meridian dari 12 meridian utama.

Dalam gambar diagram meridian pada pembahasan berikutnya, tanda garis akan menunjukkan adanya jalur yang melewati titik-titik akupunktur, sedangkan tanda garis terputus-putus akan menunjukkan adanya jalur yang tidak mempunyai titik-titik akupunktur yang lazim.

Dua Belas Meridian Utama Tubuh Manusia (十二经脉)

Gambar 3: Arah dan Jalur Meridian Paru-Paru dari Tangan Taiyin/ Shou Tai Yin Fei Jing/手太陰肺經/Lung Meridian of Hand – Taiyin (LU)

Meridian ini dimulai dari titik generator tengah (Zhong Jiao/中焦), turun berhubungan dengan usus besar, berbelok ke atas menuju muara lambung, terus ke atas melewati diafragma ke paru-paru, dari sistem paru-paru (perbatasan antara paru-paru dan kerongkongan) keluar ke arah lengan bagian dalam terus ke siku bagian dalam terus ke ujung ibu jari bagian dalam (di titik Shao Shang/少商). Sebelum sampai ke ibu jari, ada cabang yang keluar di daerah pergelangan tangan menuju ujung jari telunjuk bagian dalam (di titik Shang Yang/商陽), berhubungan dengan meridian usus besar dari tangan - Yangming/Shou Yang Ming Da Chang Jing (手陽明大腸經).

Gambar 4: Arah dan Jalur Meridian Usus Besar dari Tangan Yangming/ Shou Yang Ming Da Chang Jing/手陽明大腸經/ Large Intestine Meridian of Hand—Yangming (LI)

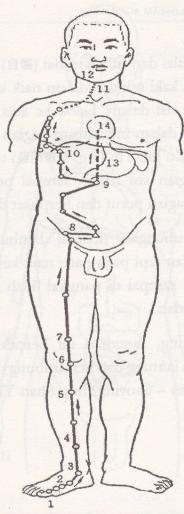
Meridian ini dimulai dari ujung jari telunjuk (Titik Shang Yang/商陽), menelusuri sisi bagian dalam jari telunjuk, terus naik ke atas sampai di tepi bagian luar siku, kemudian menelusuri bagian tepi luar lengan atas sampai ke bahu dan naik lagi ke arah leher bagian belakang di titik Da Chui (大椎), kemudian berjalan masuk ke bawah sampai di daerah pertengahan tulang belikat, terus ke bawah melalui paru-paru dan diafragma, terus ke arah usus besar. Di daerah pertengahan tulang belikat meridian ini bercabang naik ke atas melalui leher sampai ke muka rahang bawah bagian depan melingkar ke bibir atas bersilang di titik Ren Zhong (人中) antara kedua meridian kanan dan kiri, berakhir di titik Ying Xiang (迎香) di samping cuping hidung. (Meridian yang dari lengan kanan berakhir pada titik Ying Xiang sebelah kiri, meridian yang berasal dari lengan kiri berakhir pada titik Ying Xiang sebelah kanan.)

Di titik Ying Xiang inilah Meridian Shou Yang Ming Da Chang Jing berhubungan dengan Zu Yang Ming Wei Jing (足阳明胃经).

Gambar 5: Arah dan Jalur Meridian Lambung dari Kaki – Yangming/ Zu Yang Ming Wei Jing/足陽明胃經/Stomach Meridian of Foot – Yangming (ST)

Meridian ini dimulai dari titik Ying Xiang (迎香) di samping cuping hidung, kemudian naik ke atas sampai di akar hidung berhubungan dengan Zu Tai Yang Jing (足太陽經), kemudian turun ke bawah sesuai dengan gambar sampai di rahang atas melingkari tepi bibir sampai ke titik Cheng Jiang (承漿) dari Ren Mai (任脈), kemudian ke arah belakang sampai di titik Da Ying (大迎) bercabang dua, satu ke atas melalui telinga bagian depan (berhubungan dengan Zu Sao Yang Jing/足少陽經 di titik Shang Guan/上關) terus ke atas kepala sampai ke titik Shen Ting (神庭).

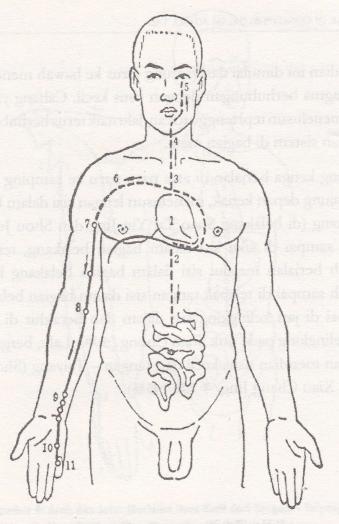
Cabang yang ke bawah melalui titik Ren Ying (人迎) turun ke leher sampai di daerah pertengahan tulang belikat bercabang menjadi dua:

- Bagian dalam terus turun ke bawah melalui paru-paru, diafragma menuju lambung dan berhubungan dengan limpa, dan terus turun melalui perut bergabung kembali dengan cabang bagian luar di titik Qi Chong (氣冲).

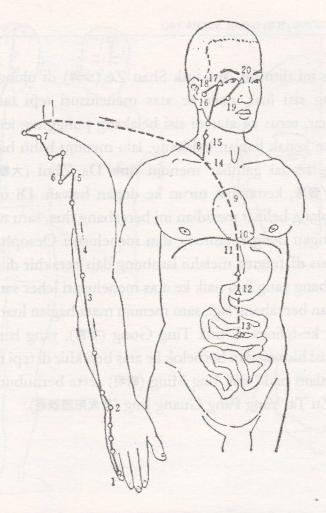
- Bagian luar turun terus melalui puting susu, sedikit berbelok ke tengah dan turun lurus ke bawah mengapit pusar dan bertemu kembali dengan cabang bagian dalam di titik Qi Chong (氣冲). Dari titik Qi Zhong kemudian terus ke bawah sesuai gambar sampai di bawah lutut (di titik Zu San Li/足三里) keluar sebuah cabang yang berjalan di tepi luar kaki sampai ke ujung jari tengah kaki sebelah luar. Sementara itu, meridian utamanya terus ke bawah menuju titik Li Dui (历兑) di ujung bagian luar jari kaki kedua. Di samping itu, ada satu cabang lagi yang keluar dari titik Chong Yang (冲阳), masuk ke titik Yin Bai (隐白) di ujung bagian dalam ibu jari kaki dan berhubungan dengan Zu Tai Yin Pi Jing (足太阴脾经).

Gambar 6: Arah dan Jalur Meridian Limpa dari Kaki – Taiyin/Zu Tai Yin Pi Jing/ 足太阴脾经/Spleen Meridian of Foot – Taiyin (SP)

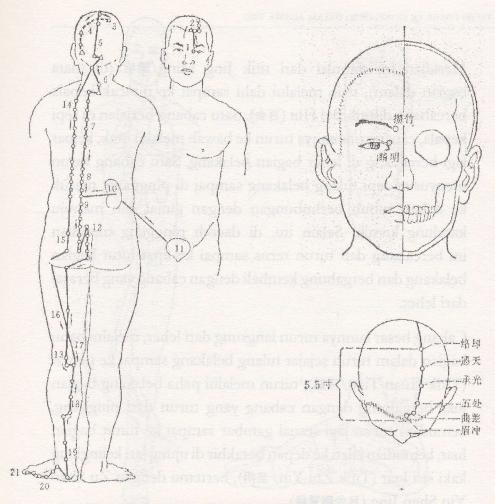
Meridian ini dimulai dari titik Yin Bai (隐白) di ujung ibu jari kaki, melalui tepi kaki sebelah dalam naik ke atas sampai di depan mata kaki sisi dalam, belok ke atas sampai di betis bagian depan sisi dalam menelusuri bagian belakang tulang kering (di depan Zu Jue Yin Jing/足厥阴经) terus naik ke atas melalui paha bagian sisi dalam sampai pertengahan lipat paha, masuk ke bagian perut dan berpusat di limpa.

Kemudian, berhubungan dengan lambung, menembus diafragma di bagian tepi paru-paru naik ke atas menelusuri tepi tenggorokan sampai di pangkal lidah dan berakhir di titik-titik bawah lidah.

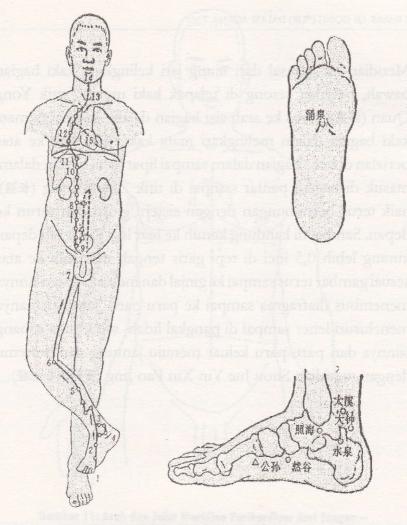
Di daerah lambung, meridian ini bercabang menembus diafragma menuju jantung dan bersambung dengan meridian jantung dari tangan – Saoyin (Shou Shao Yin Xin Jing/手少阴心经).

Gambar 7: Arah dan Jalur Meridian Jantung dari Tangan – Shaoyin/ Shaou Shao Yin Xin Jing/手少阴心经/Heart Meridian of Hand – Shaoyin (HT)

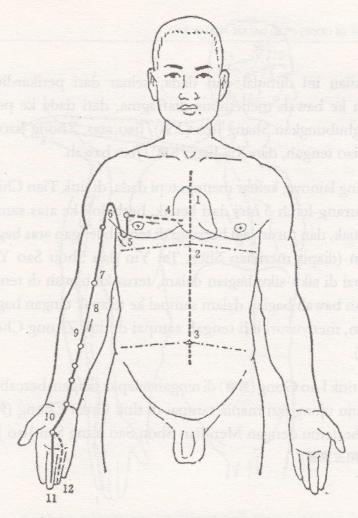
Meridian ini dimulai dari jantung terus ke bawah menembus diafragma berhubungan dengan usus kecil. Cabang yang ke atas menelusuri tepi tenggorokan, lalu naik terus berhubungan dengan sistem di bagian mata.

Cabang ketiga berjalan di atas paru-paru ke samping keluar dari ujung depan ketiak, menelusuri lengan sisi dalam bagian belakang (di belakang Shao Tai Yin Jing dan Shou Jue Yin Jing) sampai di siku sisi dalam bagian belakang, terus ke bawah berjalan melalui sisi dalam bagian belakang lengan bawah sampai di telapak tangan sisi dalam bagian belakang, sampai di jari kelingking sisi dalam dan berakhir di ujung jari kelingking pada titik Shao Chong (少冲). Lalu, bergabung dengan meridian usus kecil dari tangan – Taiyang (Shou Tai Yang Xiao Chang Jing/手太阳小肠经).

Gambar 8: Arah dan Jalur Meridian Usus Kecil dari Tangan – Taiyang/ Shou Tai Yang Xiao Chang Jing/手太阳小肠经/ Small Intestine Meridian of Hand - Taiyang (SI)

Meridian ini dimulai dari titik Shao Ze (少泽) di ujung jari kelingking sisi luar, naik ke atas menelusuri tepi tangan bagian luar, terus ke atas di sisi belakang punggung lengan sampai ke ketiak bagian belakang, lalu menuju bahu bagian belakang, sesuai gambar menuju titik Da Zhui (大椎) di Du Mai/督脉, kemudian turun ke depan bawah. Di ujung daerah tulang belikat meridian ini bercabang dua, satu turun berhubungan dengan jantung dan menelusuri Oesophagus menembus diafragma melalui lambung dan berakhir di usus kecil. Cabang yang lain naik ke atas menelusuri leher sampai ke pipi dan bercabang lagi, satu menuju mata bagian luar dan berbelok ke telinga di titik Ting Gong (听宫), yang lainnya menuju sisi hidung dan berbelok ke atas berakhir di tepi mata bagian dalam pada titik Jing Ming (睛明) serta berhubungan dengan Zu Tai Yang Pang Guang Jing (足太阳膀胱经).

Gambar 9: Arah dan Jalur Meridian Kandung Kemih dari Kaki – Taiyang/ Zu Tai Yang Pang Guang Jing/足太阳膀胱经/Bladder Meridian of Foot – Taiyang (BL)

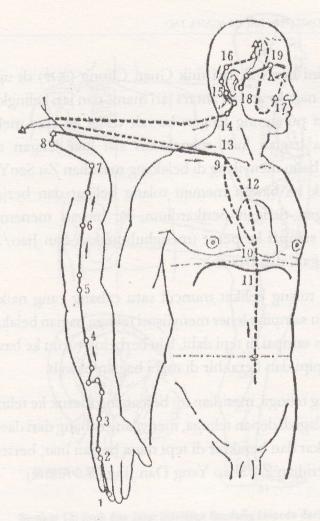
Meridian ini dimulai dari titik Jing Ming/睛明 (di mata bagian dalam), naik melalui dahi sampai ke puncak kepala bercabang di titik Bai Hui (百会). Satu cabang berjalan di tepi kepala, cabang utamanya turun ke bawah melalui otak, keluar lagi bercabang di leher bagian belakang. Satu cabang turun menyusuri tepi tulang belakang sampai di pinggang, masuk ke dalam tubuh berhubungan dengan ginjal dan menuju kandung kemih. Selain itu, di daerah pinggang meridian ini bercabang dan turun terus sampai ke lipat lutut bagian belakang dan bergabung kembali dengan cabang yang berasal dari leher.

Cabang besar lainnya turun langsung dari leher, melalui bahu bagian dalam turun sejajar tulang belakang sampai ke pantat (Titik Huan Tiao/环跳), turun melalui paha belakang bagian luar bergabung dengan cabang yang turun dari pinggang, kemudian turun lagi sesuai gambar sampai ke tumit bagian luar, kemudian jalan ke depan berakhir di ujung jari kelingking kaki sisi luar (Titik Zhi Yin/至阴), bertemu dengan Zu Shao Yin Shen Jing (足少阴肾经).

Gambar 10: Arah dan Jalur Meridian Ginjal dari Kaki – Shaoyin / Zu Shao Yin Shen Jing / 足少阴肾经 / Kidney Meridian of Foot – Shaoyin (KI).

Meridian ini berasal dari ujung jari kelingking kaki bagian bawah, berjalan serong di telapak kaki menuju titik Yong Quan (涌泉), terus ke arah sisi bagian dalam, sampai di mata kaki bagian dalam melingkari mata kaki, dan naik ke atas berjalan di betis bagian dalam sampai lipat paha bagian dalam, masuk di bagian pantat sampai di titik Zhang Jiang (长强), naik terus berhubungan dengan sistem ginjal dan turun ke depan. Sampai di kandung kemih ke luar lagi di daerah depan kurang lebih 0,5 inci di tepi garis tengah dan naik ke atas sesuai gambar terus sampai ke ginjal dan melanjutkan jalannya menembus diafragma sampai ke paru-paru. Jalur utamanya menelusuri leher sampai di pangkal lidah, sementara cabang lainnya dari paru-paru keluar menuju jantung dan bertemu dengan meridian Shou Jue Yin Xin Pao Jing (手厥阴心包经).

Gambar 11: Arah dan Jalur Meridian Perikardium dari Tangan – Jueyin/Shou Jue Yin Xin Bao Jing/手厥阴心包经/Pericardium Meridian of Hand – Jueyin (PC)

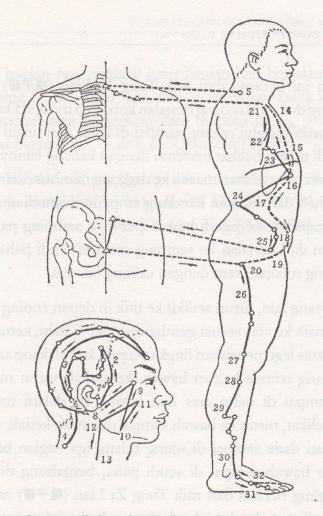
Meridian ini dimulai dari dada, keluar dari perikardium, turun ke bawah menembus diafragma, dari dada ke perut menghubungkan Shang Jiao (上焦)/Jiao atas, Zhong Jiao (中焦)/Jiao tengah, dan Xia Jiao (下焦)/Jiao bawah.

Cabang lainnya, keluar menuju tepi dada, di titik Tian Chi (天池) kurang-lebih 3 inci dari ketiak, berbelok ke atas sampai di ketiak, dan turun lagi berjalan di tengah lengan atas bagian dalam (diapit meridian Shou Tai Yin dan Shou Sao Yin), sampai di siku-siku bagian dalam, terus ke bawah di tengah lengan bawah bagian dalam sampai ke telapak tangan bagian dalam, menyusuri jari tengah sampai di titik Zhong Chong (中冲).

Dari titik Lao Gong (劳宫) di tengah telapak tangan, bercabang menuju ujung jari manis sampai di titik Guan Chong (关冲) dan bertemu dengan Meridian Shou Sao Yang San Jiao Jing (手少阳三焦经).

Gambar 12: Arah dan Jalur Meridian Sanjiao dari Tangan – Shaoyang/Shou Shao Yang San Jiao Jing/手少阳三焦经/Sanjiao Meridian of Hand – Shaoyang (SJ)

Meridian ini berawal dari titik Guan Chong (关冲) di ujung jari manis, naik ke atas di antara jari manis dan jari kelingking, menelusuri punggung lengan bawah terus ke atas melalui ujung siku bagian luar, menelusuri sisi luar lengan atas, sampai ke bahu menyilang di belakang meridian Zu SaoYang Jing masuk ke bawah menuju tulang belikat dan berjalan berhubungan dengan perikardium, ke bawah menembus diafragma sampai ke perut (menghubungkan San Jiao/三焦 = atas, tengah, dan bawah).

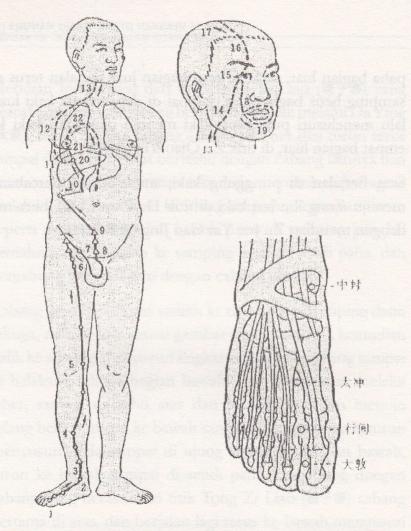
Di daerah tulang belikat muncul satu cabang yang naik ke atas menuju samping leher menyusuri telinga bagian belakang naik ke atas sampai di tepi dahi, lalu berbelok turun ke bawah sampai di pipi dan berakhir di mata bagian bawah.

Di belakang telinga, meridian ini bercabang masuk ke telinga, dan keluar lagi di depan telinga, menyilang cabang dari daerah tulang belikat dan berakhir di tepi mata bagian luar, bertemu dengan meridian Zu Shao Yang Dan Jing (足少阳胆经).

Gambar 13: Arah dan Jalur Meridian Kandung Empedu dari Kaki – Shaoyang/Zu Shao Yang Dan Jing/足少阳胆经/Gallbladder Meridian of Foot – Shaoyang (GB)

Meridian ini berawal dari titik Tong Zi Liao (瞳子髎) yang bercabang dua; satu cabang berjalan ke bawah melalui Da Ying (大迎), turun melalui rahang sampai di leher dan turun terus sampai di tulang belikat bertemu dengan cabang lainnya dan meneruskan perjalanan masuk ke dada, menembus diafragma melalui hati dan menuju kandung empedu, kemudian turun seperti gambar sampai di bawah perut di samping pangkal kemaluan dan berjalan ke samping menuju sendi paha, dan bergabung menjadi satu dengan cabang lainnya.

Cabang yang lain, turun sedikit ke titik di depan cuping daun telinga, naik ke atas sesuai gambar sampai di dahi, kemudian balik ke atas lagi menyusuri lingkar kepala ke belakang sampai di belakang telinga bagian bawah, kemudian turun melalui leher, sampai di bahu atas dan masuk ke dalam menuju tulang belikat, turun ke bawah sampai di bawah ketiak, turun menyusuri dada sampai di ujung tulang iga bagian bawah, turun ke bawah sampai di sendi paha, bergabung dengan cabang yang berasal dari titik Tong Zi Liao (瞳子髎) cabang pertama di atas, dan berjalan lagi terus ke bawah menyusuri

paha bagian luar, melalui lutut bagian luar berjalan terus di samping betis bagian luar, sampai di depan mata kaki luar, lalu menelusuri punggung kaki menuju ujung jari kaki ke empat bagian luar, di titik Zu Qiao Yin (足窍阴).

Saat berjalan di punggung kaki, meridian ini bercabang menuju ujung ibu jari kaki di titik Da Dun (大敦), bertemu dengan meridian Zu Jue Yin Gan Jing (足厥阴肝经).

Gambar 14: Arah dan Jalur Meridian Hati dari Kaki – Jueyin/Zu Jue Yin Gan Jing/足厥阴肝经/Liver Meridian of Foot – Jueyin (LR)

Meridian ini berawal dari ujung ibu jari kaki di titik Da Dun (大敦) menyusuri sisi dalam kaki naik ke atas sampai di depan mata kaki bagian dalam, naik ke atas menyusuri betis bagian dalam, terus naik melalui paha bagian dalam sampai di lipat paha berbelok ke bawah melingkari kemaluan, naik lagi ke atas seperti gambar menuju hati dan berhubungan dengan lambung dan kandung empedu, kemudian naik ke atas lagi menembus diafragma melalui dinding dada terus ke atas melalui leher sampai di hidung bagian dalam menembus perbatasan antara mata dan otak, ke atas dan keluar di dahi bagian depan dan berhubungan dengan Du Mai (督脉) di puncak kepala.

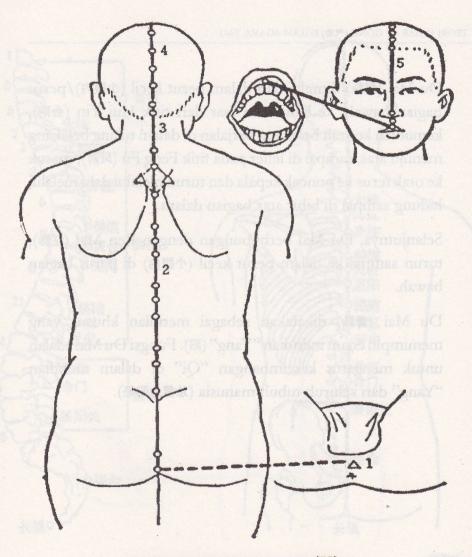
Dari daerah mata keluar cabang yang turun ke bawah dan melingkari bibir bagian dalam.

Di daerah hati, meridian ini mempunyai cabang lain yang menembus diafragma naik ke paru-paru dan bertemu dengan meridian Shou Tai Yin Fei Jing (手太阴肺经).

Delapan Meridian Khusus Tubuh Manusia (QI JING BA MAI/奇经八脉)

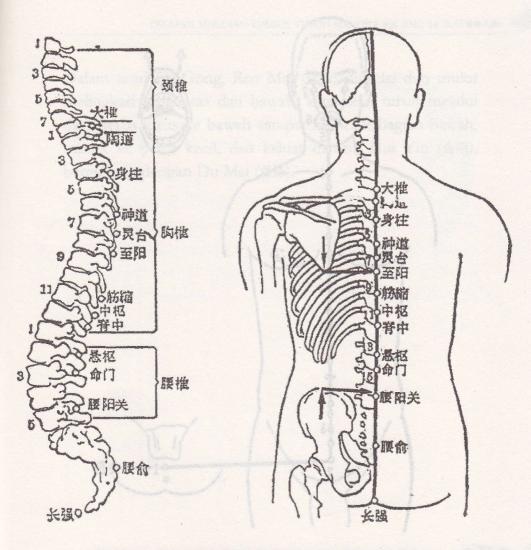
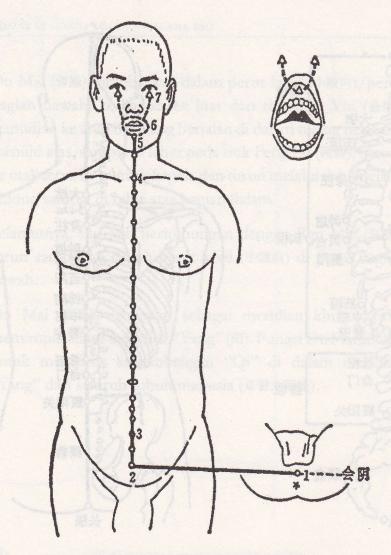
Selain duabelas meridian utama, kita masih mengenal adanya delapan meridian khusus, yang disebut Qi Jing Ba Mai (奇经八脉). Dari delapan meridian khusus ini, dua diantaranya sangat populer dan sering disebut-sebut dalam teori latihan Qi Gong, yaitu Ren Mai (任脉) dan Du Mai (督脉).

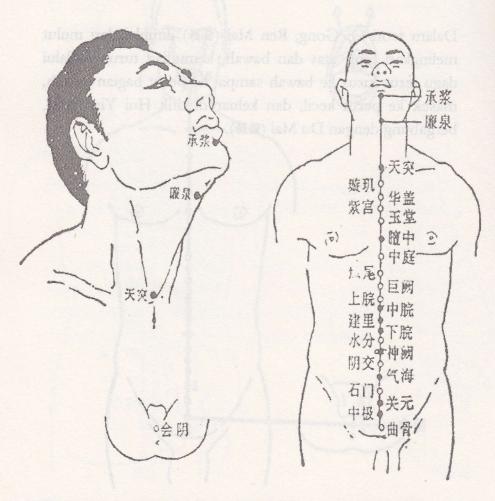
Kedua meridian khusus ini sangat populer dan sangat memegang peranan bagi seseorang yang ingin berhasil dalam latihan Qi Gong, terutama bagi pemula. Kepada mereka sangat dianjurkan untuk sedapat mungkin bisa memahami arah gerakan aliran QI di kedua meridian ini.

Gambar-gambar selanjutnya menuntun kita untuk mengetahui lebih jelas tentang delapan meridian khusus tubuh manusia.

Gambar 15: Arah dan Jalur Du Mai (督脉)

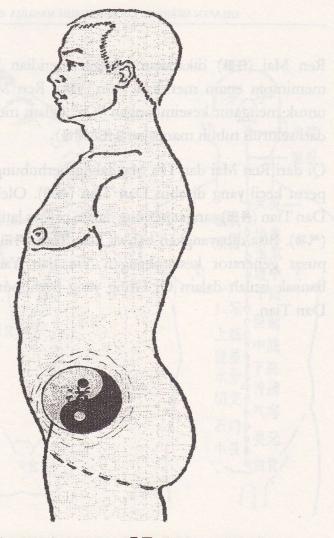
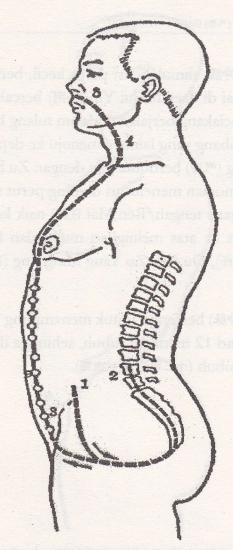
Du Mai (督脉) dimulai dari dalam perut kecil (小腹内)/perut bagian bawah, ke bawah ke luar dari titik Hui Yin (会阴), kemudian ke arah belakang berjalan di dalam tulang belakang menuju atas, sampai di leher pada titik Feng Fu (风府), masuk ke otak terus ke puncak kepala dan turun melalui dahi melalui hidung sampai di bibir atas bagian dalam.

Selanjutnya, Du Mai berhubungan dengan Ren Mai (任脉), turun sampai ke dalam perut kecil (小腹内) di perut bagian bawah.

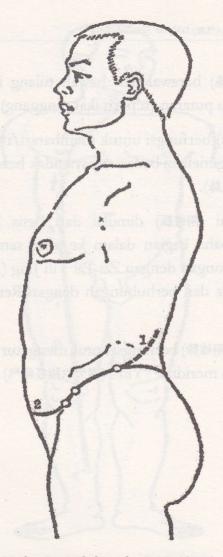
Du Mai (督脉) dikatakan sebagai meridian khusus yang memimpin enam meridian "Yang" (阳). Fungsi Du Mai adalah untuk mengatur keseimbangan "Qi" di dalam meridian "Yang" dari seluruh tubuh manusia (总督六阳经).

Gambar 16: Letak titik akupunktur di sepanjang Du Mai (督脉).

Gambar 17: Arah dan Jalur Ren Mai (任脉)

Dalam teori Qi Gong, Ren Mai (任脉) dimulai dari mulut melingkari bibir atas dan bawah, kemudian turun melalui dagu terus lurus ke bawah sampai ke perut bagian bawah, masuk ke perut kecil, dan keluar di titik Hui Yin (会阴), bergabung dengan Du Mai (督脉).

Gambar 18: Letak titik akupunktur (穴 位) di sepanjang Ren Mai (任脉)

Ren Mai (任脉) dikatakan sebagai meridian khusus yang memimpin enam meridian "Yin" (阴). Ren Mai berfungsi untuk mengatur keseimbangan "Qi" dalam meridian "Yin" dari seluruh tubuh manusia (总任六阴经).

Qi dari Ren Mai dan Du Mai saling berhubungan di dalam perut kecil yang disebut Dan Tian (丹田). Oleh karena itu, Dan Tian (丹田) sangat penting dalam proses latihan Qi Gong (气功). Bisa dibayangkan bahwa Dan Tian (丹田) merupakan pusat generator keseimbangan Yin dan Yang, sehingga banyak istilah dalam Qi Gong yang berhubungan dengan Dan Tian.

Gambar 19: Lokasi Dan Tian (丹田) di dalam perut kecil

Gambar 20: Arah dan Jalur Chong Mai (冲脉)

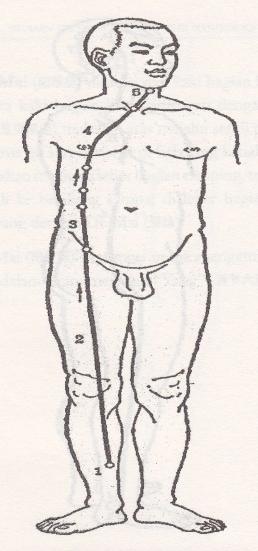
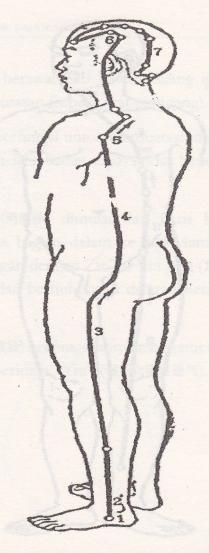
Chong Mai (冲脉) dimulai dari perut kecil, berjalan ke arah bawah. Sampai di daerah Hui Yin (会阴) bercabang menjadi dua, satu ke belakang berjalan di dalam tulang belakang naik ke atas dan cabang yang lainnya menuju ke depan sampai di titik Qi Chong (气冲) berhubungan dengan Zu Shao Yin Jing (足少阴经), kemudian menelusuri dinding perut secara paralel (di samping garis tengah/Ren Mai 任脉) naik ke atas sampai di leher, terus ke atas melingkari mulut dan berhubungan dengan Ren (任), Du (督), Zu Yang Ming Jing (足阳明经), dan lain-lain.

Chong Mai (冲脉) berfungsi untuk menampung "Qi" (气) dan "Xieh" (血) dari 12 meridian tubuh, sehingga dijuluki lautan 12 meridian tubuh (十二经之海 = 血海).

Gambar 21: Arah dan Jalur Dai Mai (带脉).

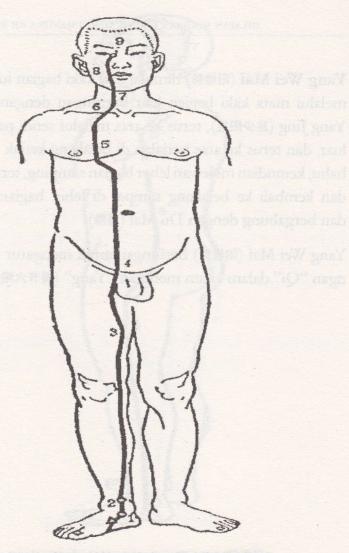
Dai Mai (带脉) berawal dari bawah tulang iga, melingkari pinggang satu putaran (seperti ikat pinggang).

Dai Mai (带脉) berfungsi untuk membatasi/mengikat semua meridian yang melalui badan supaya tidak berantakan (约束纵行躯干的诸条经脉).

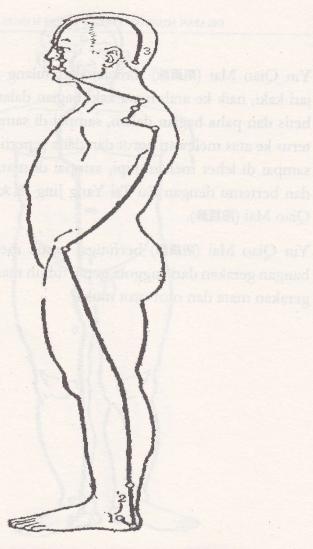
Yin Wei Mai (阴维脉) dimulai dari betis bagian dalam, menelusuri paha bagian dalam ke atas, sampai di bagian perut berhubungan dengan Zu Tai Yin Jing (足太阴经), terus melewati dada dan berhubungan dengan Ren Mai (任脉) di daerah leher.

Yin Wei Mai (阴维脉) berfungsi untuk mengatur keseimbangan "Qi" di enam meridian "Yin" (调节六阴经经气).

Gambar 22: Arah dan Jalur Yin Wei Mai (阴维脉)

Gambar 23: Arah dan Jalur Yang Wei Mai (阳维脉)

Yang Wei Mai (阳维脉) dimulai dari kaki bagian luar, ke atas melalui mata kaki bagian luar beriringan dengan Zu Shao Yang Jing (足少阳经), terus ke atas melalui sendi paha bagian luar, dan terus ke atas berjalan di belakang ketiak sampai ke bahu, kemudian melewati leher bagian samping, terus ke dahi, dan kembali ke belakang sampai di leher bagian belakang dan bergabung dengan Du Mai (督脉).

Yang Wei Mai (阳维脉) berfungsi untuk mengatur keseimbangan "Qi" dalam enam meridian "Yang" (调节六阳经经气).

Gambar 24: Arah dan Jalur Yin Qiao Mai (阴蹻脉)

Yin Qiao Mai (阴蹻脉) dimulai dari tulang di pangkal ibu jari kaki, naik ke arah mata kaki bagian dalam, naik melalui betis dan paha bagian dalam, sampai di samping kemaluan, terus ke atas melewati perut dan dada seperti dalam gambar, sampai di leher melalui pipi, sampai di mata bagian dalam dan bertemu dengan Zu Tai Yang Jing (足太阳经) dan Yang Qiao Mai (阳蹻脉).

Yin Qiao Mai (阴蹻脉) berfungsi untuk mengatur keseimbangan gerakan dari anggota gerak tubuh manusia, termasuk gerakan mata dan otot-otot muka.

Gambar 25: Arah dan Jalur Yang Qiao Mai (阳蹻脉)

Yang Qiao Mai (阳蹻脉) dimulai dari titik di tumit bagian luar, naik melalui paha bagian luar terus ke atas seperti tampak dalam gambar, sampai di mata bagian dalam bertemu dengan Yin Qiao Mai (阴蹻脉), kemudian menelusuri Zu Tai Yang Jing sampai ke dahi, dan terus ke belakang bertemu dengan Zu Shao Yang Jing (足少阳经) di titik Feng Chi (风池).

Yang Qiao Mai (阳蹻脉) juga berfungsi untuk mengatur keseimbangan gerakan anggota gerak, termasuk gerakan mata dan otot-otot muka.

Teori dan Cara Latihan
QI GONG

Setelah mengetahui syarat latihan Qi Gong dan gambaran tentang meridian/Jing Lo tubuh manusia, lebih mudah bagi seseorang untuk mulai berlatih Qi Gong. Berikut sebuah teori kuno tentang Qi Gong, yaitu 行气玉佩铭/Xing Qi Yu Pei Ming (Pedoman penting jalannya Qi), yang diharapkan dapat membantu para pembaca memahaminya.

> Menarik napas masuk sedalam-dalamnya untuk menambah daya kapasitas Qi (气). Kemudian, menyalurkannya ke bawah, lalu memusatkan dan mengukuhkannya di bawah (daerah Dan Tian/丹田). Kemudian, munculkan lagi ke luar, bagaikan rumput yang bertunas tumbuh ke arah atas. Ambil jalur yang berlawanan dengan masuknya Qi (气), lalu mundur terus sampai ke puncak.
>
> Orang-orang yang mengikuti jalur ini pasti berhasil (hidup), sedangkan yang melawan jalur ini akan gagal (meninggal).

Teori Qi Gong di atas cenderung menggambarkan cara latihan dalam sistem sirkulasi langit kecil/Xiao Zhou Tian (小周天) dan perjalanan Qi (气) dalam Ren Mai (任脉) yang telah berhasil berhubungan dengan Du Mai (督脉). Istilah populernya: Da Tong Ren Du Mai (打通任督脉).

Seperti yang diutarakan dalam buku Nei Jing (内 经), Qi Gong (气功) berguna untuk:

- Mencegah penyakit
- Mengobati penyakit
- Memperpanjang umur dan awet muda

Contoh cara latihan Qi Gong bagi orang yang sakit ginjal kronis:

- Dianjurkan untuk berlatih Qi Gong pada pukul 3–5 pagi, dengan duduk menghadap arah selatan.

- Tenangkan pikiran dan berkonsentrasilah ke organ ginjal.
- Ambil napas dan arahkan aliran Qi ke arah ginjal.
- Mulut dianjurkan untuk selalu mengunyah-ngunyah agar dapat mengumpulkan air liur. Setelah 7 kali tarikan napas, telanlah air liur yang telah terkumpul.
- Berlatihlah tiap hari selama 30 – 60 menit.

Banyak pakar mengatakan bahwa Qi Gong merupakan sebuah cara yang memanfaatkan faktor psikologis untuk bisa memengaruhi faktor fisiologis dalam usahanya mencapai keseimbangan biologis (气功是一种心理影响生理的方法), sehingga orang yang berlatih Qi Gong bisa memperbaiki gangguan stres dan mengeliminir akibat-akibatnya (有意识消除不良情绪).

Dengan demikian, bisa dimengerti bahwa tujuan latihan Qi Gong termasuk untuk menemukan cara agar bisa memengaruhi saraf otonom pada organ-organ tubuh manusia, se-

hingga pada akhirnya manusia bisa memengaruhi cara kerja organ yang otonom itu sesuai dengan keinginannya. Misalnya, memperlambat kerja jantung untuk menyimpan energi dan memelihara kesehatan otot-otot jantung agar masa penggunaannya bisa lebih panjang.

Bagaimana Qi Gong bisa memengaruhi saraf otonom pada organ-organ tubuh manusia?

Dalam latihan Qi Gong, yang diutamakan adalah relaksasi/ mengendorkan otot-otot dan memusatkan konsentrasi sesuai dengan tujuan latihan (Yi Sou Nien Li/意守念力), serta melakukan pernapasan perut.

Lama-kelamaan, aktivitas saraf pusat yang disadari/sesuai kehendak ini juga akan memengaruhi saraf-saraf otonom dalam tubuh manusia, sehingga bisa mendikte cara kerja organ yang tadinya 100% otonom menjadi sesuai dengan kehendaknya.

Tujuan ini memang sangat sulit dicapai. Oleh karena itu, untuk melakukannya dituntut adanya kerajinan, keteguhan, ketekunan, dan ketabahan dari orang yang berlatih Qi Gong.

Ada penelitian yang mengatakan bahwa latihan Qi Gong dapat membuat awet muda, karena gelombang otak dari beberapa bagian otak orang yang latihan Qi Gong cenderung sinkron dan searah, seperti orang yang sedang berbaris. Selain itu, gelombang otaknya cenderung menjadi lambat, seperti gelombang otak pada masa kanak-kanak. Diduga kejadian-kejadian di atas bisa memutar balik atau minimal memperlambat jalannya jam biologis pada manusia. Akibatnya, orang akan lebih panjang umur, bahkan mungkin bisa berbalik menjadi muda kembali (Fan Lao Huan Tong/ 返老还童).

Banyak pakar Qi Gong yang mengatakan bahwa keberhasilan latihan Qi Gong seseorang bisa juga dilihat dari keadaan medan magnit sel-sel otaknya, karena ada data

yang menunjukkan bahwa keajaiban-keajaiban hasil latihan Qi Gong akan muncul bila medan magnit sel-sel otak telah berubah dari yang tadinya tidak beraturan menjadi medan magnit sel-sel otak yang teratur dan sinkron.

Itulah sebabnya, dalam latihan Dao Jiao Qi Gong (道教气功) selalu ditekankan pentingnya Jing Zuo (静坐). Pada saat Jing Zuo (静坐) ini, kita dilatih untuk berkonsentrasi (Yi Sou/意守), mengasah daya mental (Yi Nian/意念), dan membiasakan diri untuk selalu berada dalam kondisi relaks yang serelaksnya (Song/松 & Jing/静). Namun, semua latihan itu tidak bisa begitu saja berhasil kalau keadaan medan magnit sel-sel otak kita masih tidak beraturan. Dengan proses-proses latihan yang ada dalam Dao Jiao Qi Gong (道教气功), setiap orang diharapkan bisa lebih mudah melatih dan mengatur gelombang dan medan magnit sel-sel otaknya sendiri.

Penutup

Demikianlah sekelumit tentang *Teori Dasar Qi Gong dalam Agama Tao*. Semoga apa yang telah penulis tuangkan dalam buku ini bisa sedikit memberi petunjuk kepada para penggemar Qi Gong untuk bisa memahami dan berlatih Qi Gong dengan mudah dan benar.

Dengan mengetahui dan berlatih Qi Gong secara rutin, status kesehatan masyarakat diharapkan akan meningkat menjadi lebih baik, sehingga mereka akan punya banyak waktu untuk memperbaiki kualitas hidup masing-masing.

Bagi seseorang yang hendak berlatih Qi Gong dengan benar dan berhasil tanpa membuang-buang waktu, bantuan seorang pembimbing yang berkompetensi memang sangat dibutuhkan, apalagi jika pembimbingnya adalah seorang yang memahami dan mempelajari ajaran agama Tao.

Dengan memahami dan mempelajari teori ajaran agama Tao, secara spiritual kita akan lebih mudah menerima konsep ilmiah tentang Qi Gong. Selain itu, memahami dan mempelajari teori ajaran agama Tao juga akan sangat membantu kita memahami istilah-istilah tertentu dalam latihan Qi Gong yang sarat filosofis ajaran agama itu.

Bahkan, dalam ajaran agama Tao disebutkan adanya cara-cara latihan Qi Gong lanjutan, yang tingkatannya jauh lebih tinggi dengan tujuan bervariasi, misalnya menggabungkan "suara desis" keluar-masuknya Qi untuk mengobati penyakit atau kelemahan-kelemahan organ tubuh tertentu; menghubungkan konsep waktu dengan konsentrasi Yi Nian pada target organ tubuh tertentu dalam rangka menyembuhkan penyakit tertentu; untuk memperlancar aliran Qi dalam sistem meridian tubuh manusia juga diajarkan tentang olah gerak dan kung fu tertentu; dan sebagainya.

Oleh karena itu, mudah-mudahan buku yang sederhana ini bisa disambung dengan menerbitkan buku teori Qi Gong lanjutan berikutnya supaya para pembaca bisa mendapatkan

gambaran yang lebih lengkap dan sempurna tentang Tao Jiao Qi Gong (道教气功) yang sangat bermanfaat bagi umat manusia.

Yang tidak kalah penting, praktisi Qi Gong harus bisa memupuk perilaku kehidupan yang bersih dan positif sesuai dengan hukum alam semesta. Para praktisi Qi Gong harus bisa menghindarkan diri dari segala perbuatan yang bisa merusak kesehatan, seperti merokok, minum alkohol secara berlebihan, makan terlalu kenyang, makan terlalu banyak lemak, gula, dan garam, terlalu banyak minum minuman bersoda, sering kurang tidur gara-gara selalu begadang malam, melakukan hubungan seksual yang berlebihan, dan sebagainya.

Atas kesediaan pembaca yang telah meluangkan sedikit dana dan waktunya untuk membeli dan membaca buku ini, penulis ucapkan banyak terima kasih.

Terima Kasih
Xie Shen En (谢神恩)

Daftar Kepustakaan

1. Nei Jing Dao Du/内经导读 (*Buku Penuntun Pembaca Pengertian Nei Jing*). 1996. Penerbit Universitas Lan Zhou. Lan Zhou. 王保林/Wang Bao Lin张景怀/Zhang Jing Huai.

2. Jian Ming Zhong Yi Xue/简明中医学 (*Prinsip Ilmu Pengobatan Tiongkok*). 1984. Penerbit Hu Bei Ge Xue Ji Shu Chu Pan Shi. Hu Bei. 李超/Li Chao; 麻永卿/Ma Yong Qing; 谢昭亮/Xie Zhao Liang; 赵树森/Zhao Shu Sen.

3. Jing Xue An Mo Jian Shen Fa/经穴按摩健身法 (*Cara Sehat dengan Memijit Sistem Titik Akupunktur*). 1987. Penerbit Xin Li Shu Ji. Hong Kong. 蔡康藩/Cai Kang Fan.

4. Chuan Tong Zhong Guo Jiang Shen Shu//传统中国强身术 (*Ilmu Kesehatan Tradisional Tiongkok dalam Meningkatkan Keperkasaan Tubuh*). 1976. Penerbit Zhong Heng Chu Ban Shi. Hong Kong. 靳东海/Jin Dong Hai.

5. Qi Gong Shi Xiu Fa Yan Jiu/气功实修法研究 (*Penelitian Cara Praktis Latihan Qi Gong*). 1978. Penerbit Unicorn Press. Hong Kong. 洪世忠/Hong Shi Zhong ; 黄俊明/Huang Jun Ming.

6. Qi Gong San Bai Wen/气功三百问 (*Tiga Ratus Pertanyaan tentang Qi Gong*). 2000. Penerbit Lin Yu. Taibei. 林厚省/Lin Hou Sheng.

7. Dao Jiao De Ao Mi/道教的奥秘 (*Rahasia Ajaran Agama Tao*). 1999. Penerbit Xin Zau Shi. Taibei. 罗伟国/Lo Wei Guo.

8. Dao Jiao Bai Wen/道教百问 (*Pertanyaan Seputar Agama Tao*). 1997. Penerbit China Today. Beijing. 王志远/Wang Zhi Yuan.

9. Zi Xue Zhong Yi Mi Ji/自学中医秘芨 (*Buku Rahasia Ilmu Pengobatan Tiongkok*). 1996. Penerbit Yuan Qi Qi, Taibei. 孟恒昌/Meng Heng Chang.

10. Zhong Hua Zhen Jiu Te Ding Xue Liao Fa/中华针灸特定穴疗法 (*Terapi Khusus Berdasarkan Titik Akupunktur Spesifik*). 2000. Penerbit Shang Hai Medical University Press. Shang Hai. 吴耀持/Wu Yao Chi; 丘伊白/Qiu Yi Bai.

11. Zhen Jiu Xue/针灸学 (*Pelajaran Ilmu Akupunktur*).2002. Penerbit Shang Hai Ge Xue Ji Shu Chu Ban Shi. Shang Hai. 孙国杰/Sun Guo Jie; 盛灿若/Sheng Can Ruo; 严洁/Yan Jie.

12. *Hidup Sehat Menurut TAO*. 1995. Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama. Jakarta. Chee Soo.

13. *Pokok-Pokok Ilmu Kekebalan*. 1985. Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama. Jakarta. Ivan M. Roitt.

14. Zhen Jiu Liao Bing Su Cheng/针灸撩病速成 (*Belajar Kilat Cara Penyembuhan Penyakit dengan Akupunktur*). 1987. Penerbit Zhong Guo Yi Xue Yuan, Taibei. 芦扁/Lu Bian.

Profil Penulis

Dr. Iseng Djaja Lika, M.Sc., lahir tahun 1956 di kota Jember (Jawa Timur). Sejak masa remaja memang sudah senang berolahraga dan mempelajari ajaran agama Tao sehingga wajar saja kalau beliau sedikit banyak juga menguasai ilmu latihan Qi Gong yang memang berasal dari ajaran agama Tao tersebut.

Setelah lulus dari Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret di Surakarta, beliau juga sempat memperdalam Ilmu Kedokteran di Mahidol University, Bangkok. Dengan semakin mengetahui berbagai ilmu kesehatan, beliau makin yakin bahwa latihan Qi Gong bisa dipakai sebagai "pendamping" untuk mencapai derajat kesehatan umat manusia yang lebih sempurna.

Saat ini beliau bertugas sebagai salah satu instruktur latihan Qi Gong bagi kalangan umat agama Tao dan kalangan

masyarakat umum yang berminat belajar Qi Gong di seluruh Indonesia. Beliau juga sempat menulis beberapa buku mengenai agama Tao yang diterbitkan oleh PUTI (Paguyuban Umat TAO Indonesia).

TEORI DASAR

QI – GONG (气功)

DALAM AGAMA TAO

Apa *sih* Qi Gong itu?

Pada dasarnya Qi Gong adalah salah satu ilmu latihan kesehatan yang sangat penting dalam ajaran agama Tao dan merupakan salah satu mutiara ilmu yang sudah terbukti bermanfaat bagi umat manusia selama ribuan tahun. Ilmu yang ditemukan dan dikembangkan oleh para master Tao ini sangat layak dipelajari dan dilatih untuk meningkatkan kesehatan, khususnya kesehatan diri sendiri.

Dengan menggunakan kalimat-kalimat yang sederhana dan lugas, buku ini memuat teori dasar tentang ilmu pengetahuan Qi Gong. Bagi para praktisi Qi Gong, buku ini akan sangat membantu untuk meningkatkan pengetahuan dan pengertiannya sehingga berguna dalam proses latihan selanjutnya.

Dengan ilustrasi gambar arah aliran Qi yang terdapat dalam teori meridian tubuh manusia (Jing Lo), ditambah beberapa pengertian istilah agama Tao dalam Qi Gong, kiranya para pembaca bisa memahami aliran Qi yang merupakan salah satu hal penting dalam mempelajari Qi Gong.

PT Elex Media Komputindo
Kompas Gramedia Building
Jl Palmerah Barat 29-37
Jakarta 10270
Telp. (021) 53650110 - 53650111
Redaksi ext. 3201-3202
Web Page: http://www.elexmedia.co.id

REFERENSI
ISBN 978-602-00-1472-2
9 786020 014722
238112569

desain sampul | waw |